**Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Хатангская cредняя школа №1»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Руководитель методич. объединения  \_\_\_\_\_\_  «31» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  Пищенко И.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «31» августа 2024 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор ТМКОУ «ХСШ №1»    \_\_\_\_\_\_\_\_ Токаренко А.И.  «31» августа 2024 г.  Приказ №81/2 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**

**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**для 5-9классА**

Составитель:

Учитель 1 категории

Гаврилов Юрий Анатольевич

с/п Хатанга

2024 г.

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» составлена на основе следующих нормативных документов:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011г., регистрационный №19644) с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014г. №1644 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.02.2015 г., регистрационный №35915).
* Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г №09 – 3564 «О внедрении деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и  А. А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством  образования и науки Российской Федерации.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки :

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Цель**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоро­вья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к за­нятиям спортивными играми;

- обучение технике и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.** Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю в каждом из 5-9 классов, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1. **Содержание программы**

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

**5 класс**

***Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места , со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

***Баскетбол***

1.*Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы*,* кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

***Волейбол***

1.*Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.*  Специальная разминка волейболиста.Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

***Футбол***

1.*Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.*  Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

**6 класс**

***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

***Баскетбол***

1.*Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

***Волейбол***

1.*Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Футбол***

1.*Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.*  Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

**7 класс**

***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

***Волейбол***

1.*Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

***Волейбол***

1.*Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Футбол***

1.*Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.*  Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

**8 класс**

***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

***Баскетбол***

1.*Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

***Волейбол***

1.*Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2.*Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

***Футбол***

1.*Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.*  Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

**9 класс**

***Общая физическая подготовка***

|  |
| --- |
| Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.  Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.  Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.  ***Баскетбол***  *1.Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.  *2. Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.  ***Волейбол***  *1.Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.  *2.Специальная подготовка.*  Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.  ***Футбол***  *1.Основы знаний.*  Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.  Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.  Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.  Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.  *2.Специальная подготовка*  Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.  Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.  Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180\*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударам по воротам.  Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180\*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.  Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.  Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.  Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием. |

1. **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются  в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| 1.Самоопре-деление  2.Смысло-образование | 1.Соотнесение известного и неизвестного  2.Планирование  3.Оценка  4.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели  2.Выделение необходимой информации  3.Структурирование  4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи  5.Рефлексия  6.Анализ и синтез  7.Сравнение  8.Классификации  9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  2.Постановка вопросов  3.Разрешение конфликтов |

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания**:

- значение спортивных игр в развитии физических способно­стей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и тре­бования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические дей­ствия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное со­стояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

1. **Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематические блоки, темы** | **Кол-во часов** | **Форма проведения занятий** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Реализация воспитательного потенциала учебного занятия с учётом направлений рабочей программы воспитания** |
| **Баскетбол** | | **12** |  |  |  |
| 1 | Стойки и перемещения баскетболиста | 2 | Практические занятия | https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf;  http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak.\_sportigry\_0.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 2 | Остановка «прыжком» | 1 | Практические занятия | http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Познавательное направление воспитания:** стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и потребностей. |
| 3 | Остановка  «В два шага» | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Познавательное направление воспитания:** стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и потребностей. |
| 4 | Передачи мяча | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 5 | Ловля мяча | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Познавательное направление воспитания:** стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и потребностей. |
| 6 | Ведение мяча | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 7 | Броски в кольцо | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 8 | Подвижные игры | 4 | Практические занятия | https://nashaucheba.ru/v16509/найминова\_3.\_методика\_преподавания.\_спортивные\_игры | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| **Волейбол** | | **12** |  |  |  |
| 9 | Перемещения | 2 | Практические занятия | <http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html>;  <https://www.youtube.com/watch?v=xMBXX5xE8ro&list=PL6y_o_CmMg3N5DzbJpqHTxN0D-_9pXXmc&index=5> | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 10 | Передача | 3 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 11 | Нижняя прямая подача с середины площадки | 2 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 12 | Прием мяча | 2 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 13 | Подвижные игры и эстафеты | 3 | Практические занятия | <https://nashaucheba.ru/v16509/найминова_3._методика_преподавания._спортивные_игры>;  <https://urok.1sept.ru/articles/650949>;  https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| **Футбол** | | **10** |  |  |  |
| 14 | Стоики и перемещения | 1 | Практические занятия | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 15 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов | 1 | Практические занятия | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 16 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | 1 | Практические занятия | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html | **Трудовое воспитание:** воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде,  профессиональной деятельности. |
| 17 | Передачи мяча | 3 | Практические занятия | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 18 | Подвижные игры | 4 | Практические занятия | https://nashaucheba.ru/v16509/найминова\_3.\_методика\_преподавания.\_спортивные\_игры | **Эстетическое воспитание:** формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства. |
| **Физическая подготовка в процессе занятий** | | | | | |
| **Итого** | | 34 |  |  |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематические блоки, темы** | **Кол-во часов** | **Форма проведения занятий** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Реализация воспитательного потенциала учебного занятия с учётом направлений рабочей программы воспитания** |
| **Баскетбол** | | **12** |  |  |  |
| 1 | Стойки и перемещения | 2 | Практические занятия | https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf;  http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak.\_sportigry\_0.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 | Практические занятия | http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 3 | Передачи мяча | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 4 | Ловля мяча | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 5 | Ведение мяча | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 6 | Броски в кольцо | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 7 | Игра в защите | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 8 | Игра в нападении | 1 | Практические занятия | https://nashaucheba.ru/v16509/найминова\_3.\_методика\_преподавания.\_спортивные\_игры | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 9. | Тестирование | 1 | Тестирование | <http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXCDPMVGZTLT.pdf>;  http://elibrary.sgu.ru/uch\_lit/2404.pdf | **Познавательное направление воспитания:** стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и потребностей. |
| 10 | Игра.  Участие в соревнованиях | 3 | Практические занятия | https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1\_V.A.\_Zajcev.\_Uchebno\_\_metodicheskoe\_posobie.pdf?sequence=1 | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| **Волейбол** | | **12** |  |  |  |
| 11 | Закрепление техники передачи | 3 | Практические занятия, просмотр видеороликов, беседа | <http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html>;  <https://www.youtube.com/watch?v=xMBXX5xE8ro&list=PL6y_o_CmMg3N5DzbJpqHTxN0D-_9pXXmc&index=5> | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 12 | Индивидуальные тактические действия в защите. | 2 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 13 | Верхняя прямая подача | 2 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 14 | Закрепление техники приема мяча с подачи | 2 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 15 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 3 | Практические занятия | <https://nashaucheba.ru/v16509/найминова_3._методика_преподавания._спортивные_игры>;  <https://urok.1sept.ru/articles/650949>;  https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| **Футбол** | | **10** |  |  |  |
| 16 | Остановка катящегося мяча. | 2 | Практические занятия | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 17 | Ведение мяча. | 3 | Практические занятия, просмотр видеороликов, беседа | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 18 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | 3 | Практические занятия, просмотр видеороликов, беседа | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html | **Трудовое воспитание:** воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде,  профессиональной деятельности. |
| 19 | Подвижные игры | 2 | Практические занятия, просмотр видеороликов, беседа | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| **Физическая подготовка в процессе занятий** | | | | | |
| **Итого** | | 34 |  |  |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематические блоки, темы** | **Кол-во часов** | **Форма проведения занятий** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Реализация воспитательного потенциала учебного занятия с учётом направлений рабочей программы воспитания** |
| **Баскетбол** | | **12** |  |  |  |
| 1 | Стойки и перемещения | 1 | Практические занятия | https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf;  http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak.\_sportigry\_0.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 | Практические занятия | http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 3 | Передачи мяча | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 4 | Ловля мяча | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 5 | Ведение мяча | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 6 | Броски в кольцо | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 7 | Игра в защите | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 8 | Игра в нападении | 1 | Практические занятия | https://nashaucheba.ru/v16509/найминова\_3.\_методика\_преподавания.\_спортивные\_игры | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 9. | Тестирование | 1 | Тестирование | <http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXCDPMVGZTLT.pdf>;  http://elibrary.sgu.ru/uch\_lit/2404.pdf | **Познавательное направление воспитания:** стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и потребностей. |
| 10 | Участие в соревнованиях | 3 | Практические занятия | https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1\_V.A.\_Zajcev.\_Uchebno\_\_metodicheskoe\_posobie.pdf?sequence=1 | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| **Волейбол** | | **12** |  |  |  |
| 11 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 3 | Практические занятия, просмотр видеороликов, беседа | <http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html>;  <https://www.youtube.com/watch?v=xMBXX5xE8ro&list=PL6y_o_CmMg3N5DzbJpqHTxN0D-_9pXXmc&index=5>;  http://centr-vnesh-rab.narod.ru/metod\_ehkpofkis\_volejbol\_astakhova\_krakhmalev\_stre.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 12 | Индивидуальные тактические действия в защите. | 2 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 13 | Закрепление техники передачи | 2 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 14 | Верхняя прямая подача | 2 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 15 | Закрепление техники приема мяча с подачи | 3 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 16 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 2 | Практические занятия | <https://nashaucheba.ru/v16509/найминова_3._методика_преподавания._спортивные_игры>;  <https://urok.1sept.ru/articles/650949>;  https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| **Футбол** | | **10** |  |  |  |
| 17 | Удар по мячу | 2 | Практические занятия | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 18 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов | 3 | Практические занятия, просмотр видеороликов | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 19 | Игра по упрощенным правилам. | 3 | Практические занятия, просмотр видеороликов | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html | **Трудовое воспитание:** воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде,  профессиональной деятельности. |
| 20 | Подвижные игры. | 2 | Практические занятия, просмотр видеороликов | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| **Физическая подготовка в процессе занятий** | | | | | |
| **Итого** | | 34 |  |  |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематические блоки, темы** | **Кол-во часов** | **Форма проведения занятий** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Реализация воспитательного потенциала учебного занятия с учётом направлений рабочей программы воспитания** |
| **Баскетбол** | | **12** |  |  |  |
| 1 | Стойки и перемещения | 1 | Практические занятия | https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf;  http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak.\_sportigry\_0.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 | Практические занятия | http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 3 | Передачи мяча | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 4 | Ловля мяча | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 5 | Ведение мяча | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 6 | Броски в кольцо | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 7 | Игра в защите | 2 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 8 | Игра в нападении | 1 | Практические занятия | https://nashaucheba.ru/v16509/найминова\_3.\_методика\_преподавания.\_спортивные\_игры | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 9. | Диагностирование и тестирование | 2 | Беседа, тестирование | <http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXCDPMVGZTLT.pdf>;  http://elibrary.sgu.ru/uch\_lit/2404.pdf | **Познавательное направление воспитания:** стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и потребностей. |
| 10 | Участие в соревнованиях | 3 | Практические занятия | https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1\_V.A.\_Zajcev.\_Uchebno\_\_metodicheskoe\_posobie.pdf?sequence=1 | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| **Волейбол** | | **12** |  |  |  |
| 11 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | 1 | Практические занятия | <http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html>;  http://centr-vnesh-rab.narod.ru/metod\_ehkpofkis\_volejbol\_astakhova\_krakhmalev\_stre.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 12 | Прямой нападающий удар | 1 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 13 | Совершенствование верхней прямой подачи | 1 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 14 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | 1 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 15 | Двусторонняя учебная игра | 4 | Практические занятия, беседа | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 16 | Одиночное блокирование | 2 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 17 | Страховка при блокировании | 2 |  | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| **Футбол** | | **10** |  |  |  |
| 18 | Удар по мячу | 2 | Просмотр видеороликов, практические занятия | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 19 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | 3 | Просмотр видеороликов, практические занятия | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 20 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | 3 | Просмотр видеороликов, практические занятия | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html | **Трудовое воспитание:** воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде,  профессиональной деятельности. |
| 21 | Участие в соревнованиях | 2 | Практические занятия | https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1\_V.A.\_Zajcev.\_Uchebno\_\_metodicheskoe\_posobie.pdf?sequence=1 | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| **Физическая подготовка в процессе занятий** | | | | | |
| **Итого** | | 34 |  |  |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематические блоки, темы** | **Кол-во часов** | **Форма проведения занятий** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Реализация воспитательного потенциала учебного занятия с учётом направлений рабочей программы воспитания** |
| **Баскетбол** | | **12** |  |  |  |
| 1 | Стойки и перемещения | 1 | Практические занятия | https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf;  http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak.\_sportigry\_0.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 | Практические занятия | http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 3 | Передача и ловля мяча | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 4 | Ведение мяча | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 5 | Броски в кольцо | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 6 | Игра в защите | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 7 | Игра в нападении | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 8 | Диагностирование и тестирование | 1 | Практические занятия | <http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXCDPMVGZTLT.pdf>;  http://elibrary.sgu.ru/uch\_lit/2404.pdf | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 9. | Двухсторонняя игра | 1 |  | <http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXCDPMVGZTLT.pdf>;  http://elibrary.sgu.ru/uch\_lit/2404.pdf | **Познавательное направление воспитания:** стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и потребностей. |
| 10 | Судейство и организация соревнований | 2 | Практические занятия | <https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1>;  https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/1994/1/978-5-8050-0390-6\_2010.pdf | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 11 | Участие в соревнованиях | 1 |  | https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1\_V.A.\_Zajcev.\_Uchebno\_\_metodicheskoe\_posobie.pdf?sequence=1 | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| **Волейбол** | | **12** |  |  |  |
| 12 | Верхняя передача двумя руками в прыжке | 1 | Практические занятия | <http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html>;  <https://www.youtube.com/watch?v=xMBXX5xE8ro&list=PL6y_o_CmMg3N5DzbJpqHTxN0D-_9pXXmc&index=5>;  http://centr-vnesh-rab.narod.ru/metod\_ehkpofkis\_volejbol\_astakhova\_krakhmalev\_stre.pdf | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 13 | Передача двумя руками назад | 1 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 14 | Прямой нападающий удар | 1 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 15 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | 1 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 16 | Одиночное блокирование и страховка | 1 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 17 | Двусторонняя учебная игра | 2 | Практические занятия, беседа | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 18 | Командные тактические действия в нападении и защите | 2 | Практические занятия, беседа | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html | **Физическое воспитание:** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. |
| 19 | Судейская практика | 2 | Практические занятия, беседа | <https://schoolvolley.nso.ru/sites/schoolvolley.nso.ru/wodby_files/files/page_247/sudeyskoe_rukovodstvo_i_instrukcii_2020.pdf>;  https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Официальные-волейбольные-правила.pdf | **Познавательное направление воспитания:** стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и потребностей. |
| 20 | Соревнования | 1 | Практические занятия | https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1\_V.A.\_Zajcev.\_Uchebno\_\_metodicheskoe\_posobie.pdf?sequence=1 | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| **Футбол** | | **10** |  |  |  |
| 21 | Удар по мячу | 2 | Практические занятия | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 22 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | 3 | Практические занятия | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| 23 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | 3 | Практические занятия | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html | **Трудовое воспитание:** воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде,  профессиональной деятельности. |
| 24 | Участие в соревнованиях | 2 | Практические занятия | https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1\_V.A.\_Zajcev.\_Uchebno\_\_metodicheskoe\_posobie.pdf?sequence=1 | **Духовно-нравственное воспитание**  обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям. |
| **Физическая подготовка в процессе занятий** | | | | | |
| **Итого** | | 34 |  |  |  |